

# コレステロール

## 食品100g当たりのコレステロールの含有量

### コレステロールの多い食品ベスト30（水分40%以上）

食品名	mg	食品名	mg
たまご(卵黄)	1,400	うに	290
ピータン	680	ししゃも	290
あんこうのきも	560	粒うに	280
すじこ	510	めんたいこ	280
キャビア	500	いか(生)	270
いくら	480	豚肉(レバー)	250
うずら卵(生)	470	豚肉(胃/かつ)	250
うなぎ(きも)	430	エクレア	250
たまご	420	シュークリーム	250
たらこ(焼)	410	しらす干/微乾燥	240
しらす干/半乾燥	390	ほたるいか(生)	240
いか(焼)	380	牛肉(レバー)	240
鶏肉(レバー)	370	牛肉(第一胃/ミノ)	240
しらこ	360	豚肉(小腸/ひも)	240
たらこ(生)	350	いかの塩辛	230